

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Rosół(4) z ryżem	Kawałki kurczaka(100g) w sosie z zielonym groszkiem, makaron(2) rurki(180g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1674.51 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz: 62.51 g; Węglowodany ogółem: 171.21 g; Sód: 1898.17 mg; suma cukrów prostych: 13.77g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.54 g; Błonnik pokarmowy: 17.40 g; Potas: 1901.54 mg; Wapń: 205.74 mg; Fosfor: 998.51mg; Magnez: 185.43mg; Żelazo: 8.99 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty z ziemniakami	Duszone kawałki schabu(100g), ziemniaki dukane z koperkiem(200g), gotowany kalafior(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z curry(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1777.47 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 73.54 g; Węglowodany ogółem: 198.41 g; Sód:2551.14 mg; suma cukrów prostych: 22.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.50 g; Błonnik pokarmowy:17.55g; Potas: 2854.74 mg; Wapń: 298.51 mg; Fosfor: 1054.74 mg; Magnez: 202.47 mg; Żelazo: 8.85 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Filet saute(100g), kasza bulgur(180g, 2), fasolka szparagowa(100g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówki(2szt.), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.44kcal; Białko ogółem: 68.24 g; Tłuszcz: 88.71 g; Węglowodany ogółem: 205.51g; Sód: 3351.01 mg; suma cukrów prostych: 8.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.51 g; Błonnik pokarmowy: 18.74 g; Potas: 2501.71 mg; Wapń: 505.41 mg; Fosfor: 1201.71 mg; Magnez: 270.41 mg; Żelazo: 7.54 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem kukurydziany(3) z mlekiem kokosowym i grzankami(2)	Gotówki(100g) bez zawijania w sosie śmietanowym(3), ziemniaki dukane(200g), buraczki(100g)	Makaron(2) orzo z ciecierzycą i kiełbaską(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2351.41 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 92.71 g; Węglowodany ogółem: 211.51 g; Sód:2814.21 mg; suma cukrów prostych: 10.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.54 g; Błonnik pokarmowy: 20.41g; Potas: 398.51mg; Wapń: 521.21 mg; Fosfor: 1285.74 mg; Magnez: 302.21 mg; Żelazo: 10.47 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Chłodnik(3)	Makaronowe(2) muszelki ze szpinakiem i serem typu greckiego(3)(350g)	Salatka z ananase i kalafiolem(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2402.41 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 68.21 g; Węglowodany ogółem: 301.50 g; Sód: 2101.41 mg; suma cukrów prostych: 9.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.65 g; Potas: 3201.41 mg; Wapń: 285.11 mg; Fosfor: 1540.47 mg; Magnez: 302.21 mg; Żelazo: 12.20 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa szczawiowa(3)	Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaku dukane(200g), groszek i marchewka(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.21 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 102.31 g; Węglowodany ogółem: 224.60 g; Sód: 2801.51 mg; suma cukrów prostych: 12.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.21g; Błonnik pokarmowy: 21.11g; Potas: 4202.70 mg; Wapń: 485.24 mg; Fosfor: 1401.41 mg; Magnez: 305.21 mg; Żelazo: 12.80 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Biały barszcz(3) z makaronem(2)	Żeberka wieprzowe(100g), ryż(180g), buraczki(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2801.51 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 105.41 g; Węglowodany ogółem: 300.21 g; Sód: 5165.40 mg; suma cukrów prostych: 28.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.47 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; Potas: 3601.51 mg; Wapń: 998.51 mg; Fosfor: 1487.51 mg; Magnez: 358.41mg; Żelazo: 12.71 mg;
Alergeny	1 - Jaja, 2 - Gluten, 3 - Mleko, 4 - Seler, 5 - Orzeszki ziemne, 6 - Orzechy, 7 - Ryby, 8 - Soja, 9 - Gorczyca, 10 - Sezam, 11 - Skorupiaki, 12 - Mięczaki, 13 - Łubiny, 14 - Dwutlenek siarki oraz siarczyny				